



## **Preguntas Frecuentes: Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) y Adultos Mayores**

Actualizado el 14 de mayo de 2020

**Bajo la dirección del Gobernador Larry Hogan, las agencias estatales siguen elaborando planes de prevención y respuesta integrales y coordinados para la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19).**

**El Departamento de Salud de Maryland (MDH, por sus siglas en inglés) se comunicará directamente con el público para brindar actualizaciones e información precisa sobre cómo protegerse y proteger a su familia a medida que esta situación se desarrolle.**

**Si tiene preguntas sobre el COVID-19 que no se abordan en este documento, llame al departamento de salud local o marque el 2-1-1.**

### **¿Qué es el COVID-19?**

El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus respiratorio que se identificó por primera vez en Wuhan, provincia de Hubei, China, en diciembre de 2019. El COVID-19 es un virus nuevo que no había causado enfermedades en humanos antes. En todo el mundo, el COVID-19 ha infectado a miles de personas, causando enfermedad y, en algunos casos, la muerte. Los casos de personas infectadas se propagaron por todo el mundo, con más y más casos reportados diariamente.

Se cree que el COVID-19 puede propagarse como el resfriado o la gripe a través de:

- **la tos, los estornudos y el habla, que crean gotículas respiratorias**
- el contacto personal cercano, como tocarse o darse la mano
- manipular un objeto o tocar una superficie con el virus en ella

Los síntomas, o combinaciones de síntomas, que pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Escalofríos o temblores repetidos con escalofríos
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza

- Dolor de garganta
- Pérdida del sentido del gusto o del olfato

### ¿Cuál es la situación actual de COVID-19 en Maryland?

La información actualizada sobre pruebas y recuento de casos en Maryland está disponible en [coronavirus.maryland.gov](https://coronavirus.maryland.gov). La página se actualiza diariamente.

El 13 de mayo, el Gobernador Larry Hogan anunció el comienzo de la Etapa Uno del plan '[Guía para la Recuperación: Maryland Fortalecido](#)', que incluye el paso de la orden de "Quedarse en Casa" a la guía de salud pública "Es Más Seguro en Casa" y la reapertura gradual de negocios minoristas, producción, lugares de culto y algunos servicios personales.

Se aconseja a los Marylanders, en particular a los adultos mayores y a las personas más vulnerables, que sigan quedándose en casa tanto como sea posible. Los empleadores deben continuar promoviendo el teletrabajo entre sus empleados cuando sea posible. Los individuos que pueden trabajar desde casa deben hacerlo.

Los habitantes de Maryland deben continuar con el uso de mascarillas en el interior de las áreas públicas, tiendas de venta minorista y en el transporte público. La orden de reapertura de ciertos negocios y establecimientos está disponible en: [https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/05/Gatherings-SIXTH-AMENDED-5.13.20\\_SP\\_05132020.pdf](https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/05/Gatherings-SIXTH-AMENDED-5.13.20_SP_05132020.pdf)

La información actualizada sobre la respuesta de la administración Hogan al COVID-19 está disponible en: <https://governor.maryland.gov/coronavirus-español/>

### ¿Los adultos mayores tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19?

Los adultos mayores (de 60 años o más) y aquellos con condiciones médicas preexistentes tienen un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave y, en algunos casos, de morir, si se infectan con COVID-19. Algunos ejemplos de condiciones médicas preexistentes son: cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas u otras condiciones que afectan la capacidad del sistema inmunológico para combatir los gérmenes.

Si usted es un adulto mayor o tiene una o más afecciones de salud crónicas, puede tomar medidas para reducir el riesgo de exposición al COVID-19:

- Tome precauciones diarias para mantener el espacio entre usted y los demás.
- Manténgase alejado de los enfermos, limite el contacto cercano y lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante de manos con un mínimo de 60 por ciento de contenido de alcohol.
- Evite las concentraciones de personas tanto como sea posible.

### ¿Debo usar una mascarilla?

El 15 de abril, el Gobernador Hogan emitió una orden ejecutiva que ordena que, a partir del 18 de abril, todos los habitantes de Maryland deben usar mascarillas o cubiertas de cara cuando estén

dentro de establecimientos minoristas o cuando viajen en cualquier forma de transporte público en el estado. Lea la orden ejecutiva en: [https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Masks-and-Physical-Distancing- SP\\_04152020.pdf](https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Masks-and-Physical-Distancing-SP_04152020.pdf)

Pueden hacerse cubiertas de tela para la cara con artículos de uso doméstico, y se puede usar una bufanda o pañuelo que cubra la nariz y la boca. El CDC tiene una guía detallada e instrucciones sobre las cubiertas de tela para la cara hechas en casa, disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

No deben usar mascarillas los niños menores de 2 años, las personas que tengan problemas para respirar, o cualquier persona que esté inconsciente, incapacitada o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda. Las personas con discapacidad que no puedan usar una mascarilla tienen condiciones especiales razonables según la Ley de Estadounidenses con Discapacidades.

Las cubiertas de tela para la cara recomendadas no son máscaras quirúrgicas o respiradores N-95. Esos son suministros esenciales que deben seguir siendo reservados para los trabajadores de salud y otros médicos de emergencia, como se recomienda en la guía actual de CDC.

### **¿Debo cancelar mis planes de viaje?**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) están actualizando los avisos de viaje según sea necesario.

CDC no suele emitir avisos o restricciones para viajes dentro de Estados Unidos. Sin embargo, se han reportado casos de enfermedad por coronavirus (COVID-19) en todos los estados, y algunas áreas están experimentando la propagación comunitaria de la enfermedad.

Visite la página de asesoramiento de viajes de CDC sobre viajes domésticos: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>

En este momento, CDC recomienda que los viajeros eviten todos los viajes internacionales no esenciales. Si usted debe viajar:

- Evite el contacto con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca sin lavarse las manos.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Es especialmente importante lavarse las manos después de ir al baño, antes de comer y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Evite viajar si está enfermo.

También se aconseja a las personas que corren un mayor riesgo de padecer enfermedades graves que eviten los viajes aéreos no esenciales.

CDC recomienda que los viajeros [pospongan todos los viajes en crucero en todo el mundo](#).

Visite el sitio de asesoramiento de viajes del CDC para ver las advertencias de viaje actuales si está planeando un viaje al extranjero: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

### **¿Qué puedo hacer para estar preparado para COVID-19?**

Se aconseja a los adultos mayores que se preparen de las siguientes maneras:

- Revise sus prescripciones habituales para asegurarse de que tiene un suministro adecuado; reponga sus prescripciones si es necesario.
- Disponga de un suministro adecuado de medicamentos sin prescripción y otros insumos de salud, incluidos analgésicos, remedios para el estómago y medicamentos para la tos y el resfrío.
- Disponga de una cantidad adecuada de insumos domésticos, comestibles y agua para estar preparado para quedarse en casa.
- Considere opciones alternativas para recibir alimentos en su domicilio por medio de familiares, redes comerciales o redes sociales si debe quedarse en casa más tiempo de lo previsto y no tiene suficientes suministros.
- Manténgase en contacto con los demás por teléfono o correo electrónico; es posible que necesite pedir ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores de la salud de la comunidad, etc. si se enferma.
- Determine quién puede podría cuidarlo si su cuidador habitual se enferma.
- Cumpla el distanciamiento social: mantenga la distancia entre usted y los demás.

Lávese las manos después de guardar alimentos y productos, tocar dinero o manejar cualquier cosa que venga de fuera de la casa. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o de haber estado en un lugar público. Pida a cualquier persona que entre en su casa que se lave las manos al entrar.

Utilice productos de limpieza comerciales para limpiar las superficies de contacto frecuente, incluyendo:

- Bastones, agarres de andadores, brazos de sillas de ruedas, mangos de empuje y palanca de freno.
- Barras de sujeción y baranda de sillas del inodoro, grifos, picaportes y manijas del refrigerador.
- Mangos de dispositivos alcanzadores/agarradores y cajas de pastillas.
- Teléfonos, controles remotos e interruptores de luz.

### **¿Qué es el distanciamiento social?**

La mejor manera de frenar la propagación del COVID-19 es a través del "distanciamiento social", lo que significa evitar el contacto cercano con los demás. El distanciamiento social puede tomar muchas formas, dependiendo de su estilo de vida, de su situación familiar y de su situación habitacional. El distanciamiento social puede incluir los siguientes hábitos y pasos:

- Evite dar la mano, abrazar y cualquier tipo de saludo íntimo.
- Evite los viajes no esenciales (su proveedor de atención médica puede guiarlo específicamente según su situación).
- Evite las grandes concentraciones de personas, especialmente en espacios poco ventilados.

- Evite los recados innecesarios: considere alternativas para recibir artículos esenciales, como alimentos y otros suministros para el hogar, a través de servicios de entrega a domicilio o por medio de familiares o redes sociales.

Como medida preventiva para frenar los brotes de COVID-19, el Gobernador Hogan ha prohibido las reuniones de más de 10 personas, y ha cerrado restaurantes, bares y teatros. Las escuelas también están cerradas para evitar el contacto social de alumnos y personal.

Para los adultos mayores, el distanciamiento social es aún más importante, ya que son un grupo de alto riesgo. Se recomienda que las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente a causa de COVID-19 permanezcan en casa tanto como sea posible.

Si bien el distanciamiento social y el autoaislamiento son necesarios para limitar y controlar la propagación de la enfermedad, la conexión social es importante. Los recursos virtuales pueden y deben ser utilizados durante este tiempo. Hable con sus amigos y familiares por teléfono o por videollamada para mantenerse conectado.

### **¿Qué debo hacer si creo que estoy enfermo con COVID-19?**

Si está enfermo y tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, contacte de inmediato a su proveedor de salud, especialmente si tiene 60 años o más o si sufre alguna condición médica preexistente. Si no tiene un proveedor de atención médica, contacte al departamento de salud local.

### **¿Qué puedo hacer para ayudar a los adultos mayores?**

- Sepa qué medicamentos está tomando su ser querido mayor y póngase en contacto con él para preguntarle si necesita reponer u obtener más medicación.
- Comuníquese con sus amigos o familiares mayores regularmente por correo electrónico o por teléfono para ver si necesitan ayuda, comida, agua o cualquier otra cosa. Lave siempre sus manos y mantenga una distancia adecuada cuando los visite.
- Si un ser querido está viviendo en un centro de atención, supervise la situación; pregunte al centro sobre el protocolo en caso de un brote y sobre la salud de los otros residentes.

### **¿Cómo está ayudando el MDH a los centros de atención para que estén preparados?**

El MDH está trabajando con los centros de atención de Maryland para asegurarse de que estén preparados para el COVID-19. El MDH ha brindado educación a los establecimientos sobre los signos y síntomas del COVID-19 y ha pedido que estén particularmente atentos para reconocer y reportar los posibles casos de COVID-19.

Además, se les pidió que monitoreen a su personal para detectar signos de enfermedades respiratorias, que reeduchen al personal con respecto a las prácticas de prevención de infecciones, tales como el lavado de manos, que hagan un inventario del equipo de protección personal (EPI) disponible y que creen planes para prepararse para la escasez de EPI.

El 29 de abril, el Gobernador Hogan emitió una nueva orden para proteger a los residentes y al personal de las residencias de ancianos, incluyendo:

- Pruebas universales a todos los residentes y personal de todos los asilos de ancianos de Maryland, sin importar si son sintomáticos. Se dará prioridad a los asilos de ancianos en función de un brote inminente o de un riesgo actual de amenaza creciente, y todo el personal que dé positivo será inmediatamente puesto en aislamiento.
- Cumplimiento obligatorio y cooperación con los equipos de respuesta inmediata del estado.
- Evaluación diaria de los residentes por un médico, una enfermera practicante, un asistente médico o una enfermera registrada.
- El desarrollo de planes de aumento de personal para asegurar la continuidad de la atención en caso de un brote. Para ayudar en este esfuerzo, el estado está complementando los equipos de respuesta inmediata con nuevos equipos de asistencia tipo puente, que proporcionarán personal clínico de emergencia a los asilos de ancianos que estén experimentando una crisis de personal.
- Actualizaciones regulares de información para residentes, representantes de residentes y personal sobre Infecciones por COVID-19.

Más información sobre la orden disponible en: [https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/05/Nursing-Homes-Amended-SP\\_04302020.pdf](https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/05/Nursing-Homes-Amended-SP_04302020.pdf)

Las recomendaciones para el control infecciones y prevención del COVID-19 en establecimientos que sirven a adultos mayores están disponibles en: <https://coronavirus.maryland.gov/pages/hcf-resources>.

La información del CDC para establecimientos de cuidados a largo plazo está disponible en: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html)